

O Jornal



da Associação de Paralisia
Cerebral da Madeira

EDIÇÃO 38

JULHO/AGOSTO DE 2026

O nosso
VERÃO

NESTA EDIÇÃO,
ENTREVISTAMOS A
PSICÓLOGA
SUSANA BRANCO

VERÃO É SINÓNIMO
DE PRAIA!

Vivemos
o verão
em pleno!



ATIVIDADES
PARA TODOS!



CONFIRA A
PROGRAMAÇÃO
DE AGOSTO



OS CONTADORES DE HISTÓRIAS FORAM AOS ATLS DE VERÃO!



A nossa agenda continua bem preenchida e não temos parado um minuto!

Através da leitura de histórias e de momentos de partilha, abordamos de forma simples e próxima temas como a Paralisia Cerebral, as acessibilidades e o respeito pela diferença. O entusiasmo e a curiosidade das crianças tornam cada sessão única e reforçam a importância de falar sobre estes temas desde cedo.

ALGO MÁGICO VAI ACONTECER EM AGOSTO...
NÃO PODEMOS REVELAR MUITO, MAS
PREPAREM-SE PARA UMA SURPRESA QUE VAI
DEIXAR TODOS DE BOCA ABERTA. FIQUEM
ATENENTOS!



PARTICIPA NO III TORNEIO DE DOMINÓ INTERNO!

APCM
ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA
CEREBRAL DA MADEIRA

**TORNEIO DE
DOMINÓ
2026**

Participe!
DESAFIO, CONVÍVIO
E BOA DISPOSIÇÃO!

A APCM convida todos os
utentes e funcionários
a participar no
Torneio de Dominó 2026!

A ATIVIDADE
DECORRERÁ DURANTE
**TODO O MÊS
DE AGOSTO!**

* DATAS DOS TORNEIOS A SEREM
AGILIZADAS COM OS RESPONSÁVEIS
DA ATIVIDADE.

HORÁRIO DE MANHÃ
11h00 às 12h30

HORÁRIO DE TARDE
14h30 às 16h00

**INSCREVA-SE
JÁ!**

VENHA MOSTRAR O SEU TALENTO,
FAZER NOVAS AMIZADES E VIVER
MOMENTOS INESQUECÍVEIS!

INSCRIÇÕES E MAIS INFORMAÇÕES
JUNTO DOS RESPONSÁVEIS
DA ATIVIDADE.

VIVÊNCIAS- FOCO DE ATIVIDADES

ARRAIAL DO CHURRASCO

O que há de melhor do que um verdadeiro churrasco em pleno mês de verão? Em julho, reunimo-nos para partilhar um almoço especial, cheio de sabor, boa disposição e momentos de convívio entre utentes e colaboradores! Que delícia!



JOGOS DE ÁGUA

Desta vez, foram os colaboradores da APCM a entrar em ação numa atividade diferente, divertida e, acima de tudo... bem molhada!

Entre gargalhadas, desafios e alguns baldes de água à mistura, a iniciativa proporcionou momentos de convívio, boa disposição e reforço do espírito de equipa.



CALOR É SINÓNIMO DE PISCINA AO AR LIVRE!

Os dias quentes pedem água e boa disposição. A nossa piscina de verão é sinónimo de muitas gargalhadas! **que calor!**



SILENT BEAT

vivemos uma tarde ao ritmo dos Silent Beats! Com auscultadores sem fios, os pudemos escolher a música, dançar, cantar e viver uma experiência diferente, divertida e totalmente imersiva. Obrigado à [@silentbeats.madeira](https://www.instagram.com/silentbeats.madeira) por esta parceria e por nos oferecer uma tarde tão especial e cheia de boas vibrações!



GELADOS

Nada melhor do que aproveitar os dias de sol para realizar atividades ao ar livre. Entre um café, um gelado e boa música, vivemos momentos de convívio, alegria e boa disposição. Como podem ver, não faltaram sorrisos!



SAÍDAS AO EXTERIOR

COMPLEXO BALNEAR PONTA GORDA

Tal como já é tradição todos os anos, voltamos ao Completo Balnear da Ponta Gorda para desfrutarmos de dias de praia maravilhosos! Agradecemos à Frente Mar Funchal pela forma calorosa e acolhedora com que nos recebe em cada visita!



ALMOÇO AO VIANA

Para celebrar o final de mais um ano letivo, a equipa docente reuniu-se no já tradicional almoço de encerramento. Este ano, a escolha foi uma saborosa francesinha, num momento de convívio, partilha e boa disposição. Uma forma especial de assinalar o trabalho desenvolvido ao longo do ano e desejar a todos umas excelentes férias!



À DESCOBERTA DE CÂMARA DE LOBOS!

O projeto SABER+ realizou uma visita de estudo à freguesia de Câmara de Lobos, dando continuidade ao trabalho desenvolvido sobre os concelhos da Região Autónoma da Madeira.



NOS PRÓXIMOS TEMPOS...

WORKSHOPS DE CULINÁRIA



ATIVIDADE MISTÉRIO...



UM OLHAR PARA ALÉM DO DIAGNÓSTICO



Psicóloga na APCM desde dezembro de 2022, Susana Branco dedica o seu dia-a-dia ao acompanhamento psicológico dos utentes e famílias. Nesta edição, conhecemos o seu percurso, os desafios e as vitórias que testemunha no apoio à saúde mental dentro da instituição.



1. Como é que conheceu a APCM e há quanto tempo desempenha as funções de psicóloga na nossa instituição?

Conheci a APCM através de uma colega de profissão e amiga que na altura disse-me que estavam à procura de um psicólogo. Candidatei-me e estou a trabalhar cá desde dezembro de 2022.



2. Em que consiste o seu trabalho diário com os utentes e famílias, e o que mais a fascina no apoio psicológico dentro da paralisia cerebral?

O meu trabalho consiste essencialmente no acompanhamento psicológico direto ou indireto aos utentes, desde a admissão através da avaliação e identificação de necessidades à elaboração da intervenção que pode ocorrer em contexto individual ou de grupo. Também apoio as famílias nas suas diferentes necessidades, a lidar com os seus desafios e ajudar com estratégias que possam auxiliar o dia-a-dia. A minha intervenção promove essencialmente o bem-estar emocional, a promoção de competências pessoais e sociais e o apoio na adaptação aos diferentes desafios que surgem ao longo da vida.

Aquilo que mais me fascina é poder olhar para além do diagnóstico. Muitas vezes, quando falamos de paralisia cerebral ou de outros diagnósticos, corre-se o risco de vermos apenas a condição clínica. No entanto, nenhuma pessoa é definida pelo seu diagnóstico. O que mais me motiva é ajudar cada pessoa a reencontrar as suas capacidades, fortalecer a autoestima, promover autonomia e valorizar quem ela realmente é.

3. No contexto da saúde mental e do bem-estar emocional, quais têm sido os maiores desafios e as maiores vitórias que tem acompanhado na APCM?

O maior desafio é, muitas vezes, lidar com o sofrimento quando as circunstâncias de vida da pessoa não podem ser alteradas.

Nem sempre conseguimos mudar a realidade de quem acompanhamos, mas podemos garantir que essa pessoa não enfrenta essas dificuldades sozinha.

Enquanto psicóloga, também tenho de aceitar que nem sempre consigo retirar a dor do outro. Muitas vezes, o meu papel passa simplesmente por estar presente, escutar, validar o sofrimento e ajudar a encontrar pequenas formas de recuperar qualidade de vida, esperança e sentido.

As maiores vitórias podem parecer pequenas para quem observa de fora, mas têm um enorme significado. Ver um utente ganhar confiança para expressar aquilo que sente, voltar a participar em atividades de que gostava, criar novas relações, enfrentar um medo ou conseguir ultrapassar uma dificuldade representa um enorme progresso.

São precisamente essas pequenas conquistas que tornam este trabalho tão especial.

4. Pode partilhar connosco uma recordação particularmente marcante ou um momento de superação de um utente que a tenha tocado profundamente?

Para mim é muito gratificante observar quando alguém consegue fazer uma pergunta ao médico que anteriormente teria receio de fazer, aceitar uma parte de si próprio com maior tranquilidade ou conseguir expressar melhor aquilo que sente.

São essas pequenas mudanças que mais me emocionam.

Também eu cresço enquanto profissional e enquanto pessoa através de cada acompanhamento.



“Uma pessoa é muito mais do que qualquer doença ou diagnóstico. O que me fascina é contribuir para o resgate da pessoa que existe para além da sua condição.”

— Susana Branco, Psicóloga da APCM

**DESAFIO
EM 3 SEGUNDOS!**

Nacionalidade: Portuguesa

Comida favorita: Sushi

Cor favorita: Branco, porque representa a luz

Música favorita: Bohemian Rhapsody - Queen

Hobbies: Gosto de passear, ouvir música e fazer caminhadas.

Praia ou Montanha? Praia

Se pudesse descrever a APCM apenas com um emoji: ❤️

Se não fosse psicóloga seria: Cantora



1. Uma palavra que descreve a APCM

liberdade

2. O que nunca pode faltar num dia de trabalho

café

3. O que faz para desligar da rotina?

música

4. se pudesse ter um superpoder de psicóloga

o verdadeiro superpoder está na relação terapêutica

5. se fosse um animal

Um pássaro... talvez uma andorinha

6. O que está sempre na secretária?

O meu caderno de notas e uma caneta.

OS NOSSOS PROJETOS

VISITA DO GRUPO PARLAMENTAR DO PSD ASSEMBLEIA NA RÁDIO RITMO

Estivemos à conversa na Rádio Ritmo com os deputados da 5.ª Comissão Especializada do Grupo Parlamentar do PSD Madeira. Uma conversa esclarecedora sobre compromisso, proximidade e o futuro da saúde e da qualidade de vida na nossa Região.

Veja tudo nas nossas redes sociais!



A RÁDIO RITMO IRÁ LEVAR A COMUNICAÇÃO E MÚSICA A UM ATL DE VERÃO!

O projeto Rádio RITMO vai marcar presença num ATL de verão com uma atividade dinâmica e inclusiva dirigida a crianças e jovens. É já no dia 4 de agosto!



PROJETO CONTADORES DE HISTÓRIAS

O Sérgio levou o nosso projeto ao Centro Comunitário Regional e o resultado não podia ter sido melhor: uma sessão dinâmica, participativa e repleta de boa disposição. Entre adivinhas, provérbios populares e anedotas, os participantes colocaram à prova os seus conhecimentos, partilharam experiências e, acima de tudo, divertiram-se. O ambiente foi de grande envolvimento, com muitas gargalhadas e momentos de convívio que demonstraram o poder das atividades simples na promoção da interação social.



07
agosto

Escola Básica 2º e 3º ciclo de Santo António

PONTO DE VISTA



Conhecer uma doença rara... através da minha história

A Doença de Machado-Joseph é uma ataxia rara, com uma prevalência estimada de 1 a 2 casos por cada 100.000 pessoas. No meu caso, manifesta-se através de alterações no equilíbrio e na coordenação dos movimentos, na visão (diplopia e estrabismo), na fala (disfonia) e na deglutição (disfagia), o que tornou necessária a colocação de uma PEG para alimentação.

A doença resulta de uma alteração genética que leva à acumulação da proteína ataxina-3 nas células do sistema nervoso, provocando uma progressão gradual dos sintomas.

Recentemente estou a conhecer o GRID 3, um software de comunicação aumentativa que vem representar um importante apoio no meu dia a dia. Além de facilitar a comunicação, permite preservar uma parte importante da minha identidade.

Contudo, a doença não me define. Continuo a cultivar os meus interesses, a ler, a aprender e a cuidar de mim. Manter as minhas rotinas e fazer aquilo de que gosto é uma forma de preservar a autonomia, a identidade e a qualidade de vida.



Artigo escrito pela Cláudia Andrade



SABIAS?

LIBERDADE DE PENSAMENTO

A liberdade de pensamento é o direito de escolher aquilo em que quer acreditar dentro da sua própria cabeça. É a garantia de que a sua mente pertence apenas a si e a mais ninguém. A grande diferença é esta: enquanto a liberdade de expressão é o direito de falar, a liberdade de pensamento é o direito de pensar. O governo ou a sociedade podem tentar controlar o que diz, mas ninguém pode obrigar a sua mente a acreditar em algo contra a sua vontade. Na prática, a sua mente é um castelo secreto. O mundo pode ditar regras para o que diz, mas ninguém consegue proibir as suas crenças íntimas. O limite surge apenas quando partilha essas ideias em público, onde deve respeitar o espaço dos outros sem magoar ou mentir. Em resumo, este é o direito mais puro que possui: não custa dinheiro, nasce consigo e é o refúgio final da dignidade humana.

Artigo escrito pelo Manuel Andrade



PASSATEMPOS

ANEDOTA DO MÊS

Dizem que todos temos um lado bonito

então tu deves ser um círculo

HA
HA
HA



Imagem criada por Francisco com recurso a IA

DESPORTO ADAPTADO

TORNEIO INTERNO DE BOCCIA

O Campeonato Interno de Boccia da APCM marcou o culminar de mais um ano letivo. Entre jogos emocionantes, espírito desportivo e muitas surpresas, foram conhecidos os grandes vencedores desta edição.

Parabéns a todos os participantes pelo empenho, dedicação e fair play demonstrados ao longo da competição!



1º lugar: Cláudio Nunes
2º lugar: Gonçalo Gouveia
3º lugar: Manuel Andrade

RECEITA DO MÊS Bolo de Abóbora

Ingredientes

- 1 kg de abóbora descascada e limpa
- 180 g de farinha de trigo
- 380 g de leite condensado
- 3 ovos
- 30 g de manteiga derretida
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Preparação

- Comece por cortar a abóbora em cubos e retirar as sementes;
- Coza numa panela com água até ficar macia e escorra bem;
- Coloque numa tigela e adicione os ovos, o leite condensado, a essência de baunilha, a canela e o sal. Bata no liquidificador ou processador de alimentos;
- Incorpore a manteiga derretida, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e a farinha peneirada, misturando bem;
- Verta a massa numa forma de bolo de 22 cm de diâmetro untada e polvilhada com farinha e leve a cozer em forno pré-aquecido a 170 graus Celsius durante aproximadamente 80 minutos;
- Deixe arrefecer um pouco e está pronto para saborear este delicioso bolo de abóbora. Pode comê-lo quente ou frio.



A Avelinda recomenda!